

Influência da nutrição no câncer de mama: uma revisão

Influence of nutrition on breast cancer: a review

Influencia de la nutrición en el cáncer de mama: una revisión

Recebido: 12/11/2022 | Revisado: 20/11/2022 | Aceitado: 22/11/2022 | Publicado: 30/11/2022

Alexia Renata Pereira Nunes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8968-2823>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: alexiaarenatapereiranunes7@gmail.com

Karina de Souza Martins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3843-1474>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: karinamartins0104@gmail.com

Resumo

A alimentação é um dos principais colaboradores na restauração de Neoplasias mamárias. Dado que o câncer de mama é uma das doenças que mais se manifesta em mulheres. O número de casos vem crescendo a cada ano devido aos vários fatores que o desencadeia, cujo os maus hábitos alimentares é o que mais se destaca, onde a ingestão de uma dieta com alto teor de gordura e pobre em fibras alimentares contribuem para o desenvolvimento de neoplasia mamária. Em contrapartida uma dieta que focaliza uma maior ingestão de alimentos ricos em fibras, vitaminas, proteína e antioxidantes, ajudam no controle fisiológico do organismo aumentando a imunidade do mesmo. A alimentação representa um potencial fator de prevenção no desenvolvimento dessa neoplasia, dado que todo alimento consumido possui macronutriente e micronutriente que ajuda a combater e destruir as células malignas. A prevenção do sobrepeso e obesidade é uma das principais estratégias para a prevenção do câncer de mama. Visto que mantendo hábitos de alimentos saudáveis, baseados em frutas, legumes, vegetais, grãos integrais e leguminosas, e manter-se fisicamente ativo com práticas regulares de exercícios físicos em conjunto com uma alimentação balanceada, podem modificar o processo de carcinogênese, especialmente na fase inicial, proporcionando resultados melhores no tratamento.

Palavras-chave: Nutrição; Câncer de mama; Prevenção; Tratamento.

Abstract

Nutrition is one of the main collaborators in the restoration of breast neoplasms. Given that breast cancer is one of the diseases that most often manifests itself in women. The number of cases has been growing every year due to the various factors that trigger it, whose bad eating habits is what stands out the most, where the intake of a diet high in fat and low in dietary fiber contribute to the development of breast neoplasia. On the other hand, a diet that focuses on a greater intake of foods rich in fiber, vitamins, protein and antioxidants, help in the physiological control of the body by increasing its immunity. Food represents a potential prevention factor in the development of this neoplasm, given that all food consumed has macronutrients and micronutrients that help fight and destroy malignant cells. Prevention of overweight and obesity is one of the main strategies for the Prevention of breast cancer. Since maintaining healthy food habits, based on fruits, vegetables, whole grains and legumes, and staying physically active with regular physical exercise practices in conjunction with a balanced diet, can modify the process of carcinogenesis, especially in the initial phase, providing better results in treatment.

Keywords: Nutrition; Breast cancer; Prevention; Treatment.

Resumen

La alimentación es uno de los principales contribuyentes en la restauración de las neoplasias mamarias. Teniendo en cuenta que el cáncer de mama es una de las enfermedades más comunes en las mujeres. El número de casos ha ido creciendo año a año debido a los diversos factores que la desencadenan, cuyos malos hábitos alimentarios son los más destacadas, donde la ingesta de una dieta con alto contenido en grasas y baja en fibra dietética contribuye al desarrollo de la neoplasia mamaria. Por otro lado, una dieta que se enfoca en una mayor ingesta de alimentos ricos en fibra, vitaminas, proteínas y antioxidantes, ayuda en el control fisiológico del organismo, aumentando su inmunidad. La alimentación representa un potencial factor preventivo en el desarrollo de esta neoplasia, ya que todo alimento consumido posee macronutrientes y micronutrientes que ayudan a combatir y destruir las células malignas. La prevención del sobrepeso y la obesidad es una de las principales estrategias para la prevención del cáncer de mama. Ya que mantener hábitos alimentarios saludables, a base de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y legumbres, y mantenerse físicamente activo con prácticas regulares de ejercicio físico en conjunto con una dieta

balanceada, puede modificar el proceso de carcinogénesis, especialmente en el tratamiento inicial, brindando mejores resultados en el tratamiento.

Palabras clave: Nutrición; Câncer de mama; Prevenção; Tratamiento.

1. Introdução

A mais recente estimativa mundial, ano 2018, aponta que ocorreram no mundo 18 milhões de casos novos de câncer de mama derivando a 2,1 milhões de óbitos (INCA, 2020).

Dentre os fatores de risco para o câncer de mama estão idade, cultura, menstruação precoce, menopausa tardia, ausência de filhos, primeiro parto em idade avançada, hereditário, sobrepeso, ingestão de álcool, tabagismo e uso de anticoncepcionais hormonais orais (Ferreira, et al., 2016).

O desenvolvimento das formas mais comuns de câncer resulta de uma interação entre fatores endógenos e ambientais, sendo um dos mais notáveis a inadequação da dieta. Com o passar dos anos, o acúmulo de moléculas cancerígenas presentes nos alimentos, o tabagismo, o álcool e o sedentarismo, acabam provocando o funcionamento de algumas células causando a cancerização (Motter, et al., 2016).

Alves (2018) diz que a alimentação é reconhecida como umas das principais aliadas no tratamento de neoplasias. Uma vez que usando a combinação dos alimentos, evitando alimentos gordurosos, seguindo as orientações dietéticas adequadas e adquirindo uma melhoria nos hábitos alimentares é capaz de estimular uma possível prevenção do câncer de mama. Considera-se que uma base de educação nutricional possa contribuir para o comportamento alimentar de cada indivíduo. E a adoção de uma alimentação saudável contribui não só para a prevenção dessa doença, mas também de doenças cardíacas e outras enfermidades crônicas.

Além disso, Buono, et al., (2017) declaram que o indivíduo portador do câncer tem alterações no seu estado metabólico, levando-o a adquirir um risco substancial.

A obesidade está relacionada como o pior prognóstico de câncer de mama. O balanço energético, a prática de atividade física, o IMC e a taxa metabólica também são fatores relevantes para o seu desenvolvimento (Ferreira et al., 2016).

Nesse sentido, o presente trabalho teve como objetivo descrever, por meio de uma revisão, como a nutrição juntamente com os bons hábitos alimentares podem contribuir na prevenção e tratamento de câncer de mama, demonstrando a influência dos alimentos e a importância do profissional nutricionista para tal.

2. Metodologia

A revisão integrativa da literatura tem a finalidade de reunir e sintetizar resultados de pesquisas, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado (Mendes, et al., 2008).

O trabalho traz uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa realizado por meio de levantamento de dados bibliográficos, visando avaliar o proceder da nutrição juntamente com os bons hábitos alimentares para a prevenção e tratamento de câncer de mama (Lima, et al., 2021).

A coleta de dados se deu por meio da busca de artigos científicos nas bases de dados Scientific Electronic Library Online – SciELO, Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – LILACS. Sendo utilizado para a busca os descritores: Nutrição, Câncer de mama, e Alimentação.

Como critérios de inclusão foram escolhidos os artigos publicados em português, inglês e espanhol no período de 2004 a 2022, disponíveis na íntegra e que abordam a temática de estudo. E, como critério de exclusão, os artigos fora do recorte temporal, que não estavam disponíveis na íntegra e que não apresentaram conformidade com o tema.

3. Resultados e Discussão

Câncer de mama

Atualmente o câncer de mama é considerado um obstáculo de saúde pública, dentre os tipos de cânceres, é a causa principal de morte em indivíduos do sexo feminino (Dourado et al., 2022).

O Instituto Nacional de Câncer (2022) relata que no Brasil em 2021 se fez uma estimativa de 66.280 casos novos de câncer de mama, previsto um risco de 61,61 casos a cada 100 mil mulheres. Existem diversos fatores que estão relacionados ao desenvolvimento do CM, como: histórico familiar, consumo de álcool, excesso de pesos e atividade física insuficiente. Sendo a neoplasia mais frequente nas mulheres no mundo, excetuando-se o câncer de pele não melanoma (Ferreira & Monteiro, 2021).

O câncer de mama é raro antes dos 35 anos, crescendo cada vez mais rápido segundo a idade, sendo descoberto entre 40 e 60 anos. Os principais sintomas do CM são nódulo na mama ou axila, dor mamária e alterações da pele que recobre a mama, como retrações com aspecto semelhante à casca de laranja (da Silva e Riul, 2011).

A doença ocorre quando há multiplicação rápida e intensa das células, que pode ser de origem ambiental ou genética. O estrogênio tem grande ação no crescimento das células da mama, o que causa um aumento de modificações que consequentemente aumenta o risco de desenvolvimento do câncer (Ferreira et al., 2021).

Campos, et al., (2021), diz que, parte do sofrimento das mulheres que tem CM se deve ao fato de que a mama é um órgão que tem grandes significados, sendo um símbolo de feminilidade, maternidade e sensualidade, por essas razões que há tanta comoção quando se descobre a doença.

Alimentação e a neoplasia mamária

O CM é o tumor que mais acomete e leva mulheres a óbito atualmente no mundo. A ingestão de uma dieta com alto teor de gordura e pobre em fibras alimentares é um dos principais fatores de risco para o seu desenvolvimento (Motter et al., 2016).

Uma das principais finalidades da alimentação é manter o organismo em autocontrole, proporcionando maior tempo de vida e melhor qualidade da mesma. Uma alimentação rica em gorduras, conservantes, açúcares e outras substâncias, acumulam-se no organismo, por menor que seja a dose ingerida diariamente e por tempo prolongado é prejudicial não só a saúde das mamas como a do coração da mesma forma.

Mendes (2008) relata que as primeiras evidências de que os lipídios da dieta poderiam influenciar o risco de desenvolver o CM surgiram em 1942, quando o pesquisador Tannenbaum demonstrou que a incidência da neoplasia mamária foi maior em ratos alimentados com uma dieta suplementada com gordura.

Diferentes tipos de gordura, como ácidos graxos saturados, insaturados, poli-insaturados e trans, têm sido relacionados com o câncer de mama. Sendo o padrão alimentar nacional, a dieta da população brasileira, rica em gorduras, açúcar e sódio, e pobre em frutas, verduras e legumes, não é difícil concluir que comemos mais gordura do que deveríamos, o que influência não só no aumento do peso, como também representa um fator de risco para o desenvolvimento do câncer de mama.

Uma dieta rica em gordura aumenta os níveis séricos de estrogênio. Esse têm sido relacionados com a neoplasia mamária, devido às suas ações fisiológicas o tumor se alimenta desse hormônio para crescer no organismo, e uma dieta rica em gordura está ligada ao excesso de inflamação que induz nas glândulas mamárias (Cibeira & Guaragna, 2006).

Meirelles et al. (2009), disseram que o óleo vegetal constitui a principal fonte de gorduras da alimentação, principalmente o de soja. A margarina é o segundo alimento utilizado pelo grupo dos óleos e gorduras, com consumo diário de 45%. Além do óleo vegetal e da margarina serem frequentemente consumidos, observou-se, também, um elevado consumo de

banha de porco, 45% das mulheres consomem este alimento semanal ou diariamente na elaboração de diversas preparações, como tortas, empadões e para fritar determinados alimentos.

De acordo com Perin e Zanardo (2013) apesar de consumir frutas e verduras, a população brasileira continua a comer excesso de carne, um alimento que de certa forma possui gordura saturada, e tem optado por ingerir alimentos semiprontos, por ser práticos e rápidos, porém, são menos nutritivas.

Deste modo, é recomendável dar preferência a alimentos in natura para que esses efeitos nocivos à saúde sejam minimizados (Pinto & Costa, 2021).

Prevenção do câncer de mama

A prevenção do sobrepeso e obesidade é uma das principais estratégias para a prevenção do câncer de mama. Visto que mantendo hábitos de alimentos saudáveis, baseados em frutas, legumes, vegetais, grãos integrais e leguminosas, e manter-se fisicamente ativo com práticas regulares de exercícios físicos em conjunto com uma alimentação balanceada, evitando a exposição dos fatores de risco, como o tabagismo e alcoolismo, alimentos ultra processados, bebidas açucaradas e embutidos com alto teor de sódio, podem reduzir as estatísticas dos indicadores de neoplasias mamárias.

A alimentação representa um potencial fator de proteção contra o desenvolvimento dessa neoplasia. Uma vez que todo alimento consumido possui macronutriente e micronutriente que fortalecem o organismo.

Os riscos de câncer de mama podem ser diminuídos consideravelmente, com a adoção de hábitos alimentares adequados, incluindo o consumo regular de alimentos funcionais que, atuam como agentes quimiopreventivos e por isso devem ser incluídos na alimentação.

É importante salientar que frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm nutrientes, como vitaminas, fibras, minerais, carboidratos, proteínas e outros compostos que auxiliam essas defesas naturais do corpo a destruírem os carcinógenos. Esses alimentos também podem bloquear ou reverter os estágios iniciais do processo de carcinogênese, portanto, devem ser consumidos com frequência (Perin & Zanardo, 2013).

A vista dos estudos Garófolo (2004) executando uma projeção de prevenção, pode-se supor que o aumento no consumo de frutas e hortaliças promove uma redução na incidência global do CM, que varia de 7% (estimativa conservadora) a 31% (estimativa otimista). Tendo por base os resultados das pesquisas avaliadas, é recomendado o aumento de ingestão de frutas e hortaliças, visando a prevenção do desenvolvimento do câncer.

Frutas e hortaliças são alimentos de fontes de vitaminas, minerais e fibras, riquíssimas em propriedades funcionais. Contém poucas calorias o que favorece a manutenção do peso corporal saudável (Jaime et al., 2009).

Importância do acompanhamento nutricional

A relação da Nutrição com o CM passa pela alimentação e estilo de vida, especialmente no que diz respeito à prevenção da doença e no tratamento da doença.

Uma vez que se sabe que uma alimentação saudável é uma importante ferramenta para a saúde e qualidade de vida das pessoas (Cavalcante, et al., 2021).

A neoplasia mamária é definida como uma doença catabólica que consome toda a reserva nutricional do paciente devido ao aumento do gasto energético pela atividade humoral existente.

Segundo Ferreira et al. (2021), a perda de peso e a desnutrição são os distúrbios nutricionais mais frequentes em pacientes oncológicos. O que acaba deixando-os mais sensíveis a complicações no pós-operatório e no aumento da morbidade. Em virtude disso, faz-se necessário, desde o diagnóstico e durante todo o tratamento, a presença de uma equipe multidisciplinar, em especial o nutricionista para estimular uma alimentação adequada.

Do Nascimento (2014), explica que a quimioterapia e radioterapia irritam a mucosa do trato gastrointestinal, levando a náuseas, vômitos, diarreia, disfagia, constipação e de estufamento abdominal. Devido aos transtornos gastrointestinais muitos pacientes deixam de se alimentar, e apresentam inapetência ou saciedade precoce, provocando anorexia e desnutrição, podendo evoluir a caquexia, que interfere na qualidade de vida.

O nutricionista é o profissional capacitado para fazer a triagem nutricional para a identificação do risco de desnutrição ao paciente oncológico, fazendo a terapia nutricional adequada, sugerindo junto com a equipe multiprofissional a modificação da via em que a dieta é administrada, elaborando a prescrição dietética necessária e utilizando cálculos para saber as necessidades de cada paciente. Deste modo, o acompanhamento nutricional é fundamental para minimizar a perda de peso e o déficit, colaborando no plano terapêutico para que o estabilize seu estado nutricional e recupere seu bem-estar (Buono, et al., 2017).

Assim, atua como o profissional responsável pelo manejo da alimentação durante as alterações consequentes do tratamento, para que não haja uma piora do estado nutricional que, possa interferir na melhora do tratamento e para garantir uma melhor qualidade de vida para o paciente oncológico (Matys & Salomon, 2019). Tendo como responsabilidade assegurar uma ingestão alimentar condizente com as necessidades nutricionais individuais do paciente, fornecendo orientações adequadas sobre os alimentos a serem consumidos e monitorando sua composição corporal (Buono, et al., 2017).

4. Considerações Finais

Tendo em vista os aspectos apresentados de que o desequilíbrio alimentar e a alta e contínua ingestão de gorduras podem trazer patologias críticas para o organismo, a alimentação nutricionalmente desequilibrada não ocasiona a neoplasia mamária, porém as ingestões frequentes se tornam considerável ao desenvolvimento, principalmente quando se relacionam a outros fatores que progridem o câncer sendo ele hereditário ou, tabagismo e alcoolismo.

Uma dieta equilibrada pode oferecer os micronutrientes essenciais ao corpo. Desde que o indivíduo procure por variações em seu cardápio, aumente o consumo de frutas, e pratique exercícios físicos, sem deixar o organismo indefeso ao câncer e trazendo benefícios para uma melhor qualidade de vida.

Após avaliação e compreensão de como certos hábitos negativos adotados no dia a dia podem influenciar e favorecer riscos para o desenvolvimento do câncer de mama, percebe-se que este trabalho dispôs de alguns pontos relevantes relacionados às boas práticas nutricionais que, se adotadas, podem colaborar na melhora dos hábitos alimentares, qualidade de vida, manutenção da saúde, trazendo melhores desfechos nos tratamentos e prevenções de neoplasias mamárias.

Referências

- Alves, M. M. (Eds.). (2018). Alimentos funcionais no tratamento e prevenção no câncer de mama. Brasília, UNICEUB.
- Buono, H., Azevedo, B., & Nunes, C. (2017). A importância do nutricionista no tratamento de pacientes oncológicos. *Revista Saúde em Foco*, 9, 291-99.
- Cavalcante, F. R., Líber, N. L., & Costa, F. N. (2021). Imunidade: a importância de uma alimentação adequada em tempos de pandemia. *Research, Society and Development*, 10(14), e309101422177-e309101422177.
- Campos, J. O. C., Coelho, C. C. A., & Trentini, C. M. (2021). Crescimento Pós-Traumático no Câncer de Mama: Centralidade de Evento e Coping. *Psico-USF, Bragança Paulista*, 26(3), 417-428.
- Cibeira, G. H., & Guaragna, R. G. (2006). Lipídio: fator de risco e prevenção do câncer de mama: Lipid: risk fator and breast câncer prevention. *Rev. Nutr., Campinas*, 19(1), 65-75.
- da Silva, P. A., & Riul, S. S. (2011). Câncer de mama: fatores de risco e detecção precoce: Breast cancer: risk factors and early detection: Cáncer de la mama: factores de riesgo y detección precoz. *Rev Bras Enferm, Brasília*, 64(6): 1016-21.
- do Nascimento, F. S. M. (2014). A importância do acompanhamento nutricional no tratamento e na prevenção do câncer. *Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-SERGIPE*, 2(3), 11-24.

Dourado, C. A. R. de Oliveira., dos Santos, C. M. F., Santana, V. M., Gomes, T. N., Cavalcante, L. T. S., de Lima, M. C. L. (2022). Câncer de mama e análise dos fatores relacionados aos métodos de detecção e estadiamento da doença: Breast cancer and analysis of the factors related to the disease detection and staging methods. *Cogitare Enferm*, v27:e81039.

Ferreira, B. C. A., Vianna, T. A., Barbosa, J. S. Dos Santos., Lima, M. K. C., Chícharo, S. C. R., & Nogueira, L. R. D. (2021). Assistência do enfermeiro diante do câncer de mama na estratégia da família: Nurse assistance in the face of breast cancer in the family strategy: Asistencia de enfermería ante el cáncer de mama en la estrategia familiar. *Research, Society and Development*, 10(9).

Ferreira, I. B., Marinho, E. D. C., Custódio, I. D. D., Gontijo, C. A., Paiva, C. E., Crispim, C. A., & Maia, Y. C. D. P. (2016). Consumo alimentar e estado nutricional de mulheres em quimioterapia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21, 2209-2218.

Ferreira, R. P., & Monteiro, M. K. S. (2021). Nutricionista otimizando a qualidade de vida do paciente oncológico: Nutritionist optimizing the quality of life of cancer patients. *Archives of Health*, 2(4), 1225-1228.

Garófalo, A., Avesani, C.M., Camargo, K. G., Barros, A. E., Silva, S. R. J., Taddei, J. A. de Aguiar. C., & Sigulem, M. D. (2004). Dieta e Câncer: um efoque epidemiológico: Diet and cancer: Na epidemiological view. *Rev. Nutr.*, Campinas, 17(4), 491-505.

Instituto Nacional de Câncer. (2022). Outubro Rosa: Eu cuido da minha saúde todos os dias. E você?.

Jaime, P. C., Figueiredo, I. C. R., de Moura, E. C., & Malta, D. C. (2009). Fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil, 2006: Factors associated with fruit and vegetable consumption in Brazil, 2006. *Rev. Saúde Pública.*, São Paulo, 43(2), 57-64.

Lima, A. A. de, Alexandre, U. C., & Santos, J. S. (2021). O uso da maconha (*Cannabis sativa* L.) na indústria farmacêutica: uma revisão . *Research, Society and Development*, 10(12), e46101219829. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.19829>

Matys, L. M., & Salomon, A. L. R. (2019). A importância do nutricionista no tratamento e qualidade de vida de pacientes oncológicos. Brasília: Ipea.

Mendes, M. C. S. (2008). Perfil de ácidos graxos da dieta e do tecido adiposo mamário e o risco do desenvolvimento do câncer de mama: um estudo caso-controlado. Minas Gerais, MG: Ipea.

Mendes, K. Dal Sasso., Silveira, R. C. de Campos. P., & Galvão, C.M. (2008). Revisão Integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem: Integrative Literature Review: a research method to incorporate evidence in health care and nursing: Revisión Integradora: Método de investigación para la incorporación de evidencias en la salud y la enfermera. *Texto Contexto Enferm*. Florianópolis, 17(4): 758-64.

Motter, A. F., Pretto, A. D. B., Pastore, C. A., da Cunha, L. R., Bampi, S. R., & Moreira, A. N. (2016). Avaliação do hábito de consumo de fibras alimentares e gorduras da dieta antes do diagnóstico de câncer de mama em pacientes da cidade de Pelotas-RS. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 10(58), 171-179.

Perin, L., & Zanardo, V. P. S. (2013). Alimentos Funcionais: Uma Possível Proteção Para O Desenvolvimento Do Câncer. *Perspectiva*, 37(137), 93-101.

Pinto, J. R. R., & Costa, F. N. (2021). Consumo de produtos processados e ultraprocessados e o seu impacto na saúde dos adultos. *Research, Society and Development*, 10(14), e568101422222-e568101422222.